

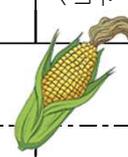


「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「 暑さに負けない食事をしよう 」

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
1月	主食	ごはん	生揚げ 大豆 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆みそ 米みそ 春巻き	牛乳	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ きくらげ ぶなしめじ にんにく しょうが カリモリ もやし とうもろこし	白米 砂糖 でんぷん	ごま油 油 ごま	813
	煮物	キャベツと生揚げのマーボー							
	主菜	春巻き							
	副菜	カリモリの中華和え							
その他	牛乳								
2火	主食	ごはん	肉団子 鶏の照り焼き ツナ 卵 米みそ	牛乳 味付けのり	人参 みつば ピーマン	玉葱 冬瓜 しょうが	白米 じゃがいも 砂糖	ごま油	770
	汁物	夏野菜と肉団子の塩麴スープ							
	主菜	鶏の照り焼き							
	副菜	ピーマンと人参の卵とじ							
その他	牛乳・味付けのり								
3水	主食	ごはん	鶏モモ肉 麦みそ 米みそ こうじみそ 竹輪 ベーコン	牛乳 青のり	人参 枝豆 ねぎ パプリカ いんげん	玉葱 キャベツ エリンギ れんこん	白米 じゃがいも 小麦粉 上新粉 でんぷん 砂糖	油 オリーブ オイル	808
	汁物	夏野菜の麦味噌汁							
	主菜	ちくわの二色揚げ(2個)							
	副菜	レンコンと夏野菜の金平							
その他	牛乳								
4木	主食	小型ロールパン	ベーコン 鶏モモ肉 豚ばら肉 焼き竹輪	牛乳 ヨーグルト	南瓜 人参 パセリ トマト	玉葱 キャベツ セロリ ごぼう 切干大根 もやし しょうが	ロールパン 砂糖 中華めん	オリーブ オイル 油	752
	汁物	夏野菜のミネストローネ							
	主菜+副菜	たっぷり野菜の焼きそば							
	その他	牛乳・ヨーグルト							
★ ★ ★ 季節の行事食 7月7日 七夕にちなんだ献立です。 ★ ★ ★									
5金	主食	梅ちりごはん	かまぼこ 絹ごし豆腐 メンチカツ	牛乳 しらす干し ひじき	人参 みつば	梅 玉葱 干し椎茸 胡瓜 とうもろこし	白飯 春雨 砂糖 タルト	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	853
	汁物	七夕すまし汁							
	主菜	星形メンチカツ							
	副菜	夜空の満点星サラダ							
その他	牛乳・七夕タルト								
8月	主食	ごはん	木綿豆腐 油揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ つくね ツナ	牛乳	南瓜 人参 ねぎ トマト 枝豆	玉葱 ごぼう れんこん しょうが	白米 砂糖	ねりごま 油	811
	汁物	夏野菜の胡麻味噌汁							
	主菜	発芽玄米入りつくね							
	副菜	蓮根と枝豆のトマト金平							
その他	牛乳								
9火	主食	麦ご飯	豚モモ肉 豆乳 ホキ ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト	玉葱 エリンギ キャベツ とうもろこし	押し麦 白米 じゃがいも 砂糖 はちみつ	油 ドレッシング	812
	煮物	たっぷりトマトのポークシチュー							
	主菜	ホキのクリスピーフライ							
	副菜	カリカリベーコンのフレンチサラダ							
その他	牛乳								
10水	主食	ごはん	えび 鶏ささみ肉 卵 豚モモ肉	牛乳	人参 ねぎ ニラ	玉葱 冬瓜 たけのこ 干し椎茸 きくらげ にんにく しょうが キムチ漬け みかん	白米 でんぷん 砂糖	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ 油	745
	汁物	卵と野菜の中華五目スープ							
	主菜+副菜	たっぷり野菜の豚キムチ							
	その他	牛乳・冷凍みかん							



日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
11木	主食	クロワッサン	ベーコン ウィンナー ハンバーグ	牛乳 ひじき	人参 パプリカ ほうれん草	玉葱 キャベツ ブナピー りんご とうもろこし	クロワッサン じゃがいも 砂糖	オリーブ オイル 油 ノンエッグ マヨネーズ	814
	汁物	ポトフ							
	主菜	バーベキューハンバーグ							
	副菜	ひじきと夏野菜のカレーマヨサラダ							
	その他	牛乳							
とうもろこしが旬の時期です☆生のとうもろこしの実をそいで、ごはんの具に使います。 									
12金	主食	とうもろこしの混ぜご飯	豚ばら肉 油揚げ 豆味噌 米味噌 あじ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ みつば ミニトマト	とうもろこし 干し椎茸 玉葱 えのき	白飯 砂糖 白玉麩	ごま油 油	790
	汁物	玉麩と三つ葉の赤だし							
	主菜	あじフリッター (2個)							
	副菜	ミニトマト (2個)							
	その他	牛乳							
16火	主食	菜めし	鶏ささみ肉 絹ごし豆腐 まぐろ 大豆 ベーコン 卵	牛乳 もずく	大根菜 人参 ねぎ ゴーヤ	玉葱 しょうが シーク ワサビ	白米 春雨 砂糖	ごま油 油	750
	汁物	ささみともずくのスープ							
	主菜	鮭と大豆のシークワサーソース							
	副菜	人参とゴーヤのシリシリ							
	その他	牛乳							
17水	主食	ごはん	鶏モモ肉 ウィンナー	牛乳	南瓜 人参 トマト	玉葱 なす ズッキーニ にんにく とうもろこし	白飯	油 バター	826
	煮物	夏野菜のチキンカレー							
	主菜	ポイルウィンナー (2本)							
	副菜	とうもろこしの塩ゆで							
	その他	牛乳							
18木	主食 + 煮物 + 主菜 + 副菜 + その他	鶏そぼろと野菜の五目冷やし中華 冷やし中華麺 添え野菜・冷やし中華スープ とりそぼろ 枝豆コロケ 牛乳	鶏ひき肉	牛乳	人参 枝豆	とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく しょうが	中華麺 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油 油 ノンエッグ マヨネーズ	850

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数：13回

～ 暑さに負けない体づくりのために ～

これから本格的に暑さが増してきます。暑さに負けない体づくりのためには、3色の食べ物をバランスよく食べて、栄養バランスを整えることが大切です。それに加えて、規則正しい生活リズムの中で、朝・昼・晩の3度の食事を規則正しく食べることもポイントとなってきます。夏休みの規則正しい生活リズムを作るために、朝ごはんを食べることを大切にしましょう。

《 朝ご飯を食べるために気をつけたいこと 》



夕飯はなるべく早い時間に食べる
(寝る2～3時間前には済ませる)

×



朝おなかがすくように夜食は控える



早起きをして、朝ごはんを食べる時間を確保する

生活リズムと食生活を通して、自分の健康に気をつけて生活することは、身体と心の健康につながります。夏休み中の勉強や部活に力を注ぐためにも、日々の基本的な生活習慣を大切にしていけるといいですね。

今月の旬の食材

カリモリ・とうもろこし・冬瓜・ピーマン・枝豆・パプリカ・南瓜・トマト・ミニトマト・胡瓜・梅・ゴーヤ・茄子・ズッキーニ

